**Frites courgettes-parmesan au four**

Ingrédients : (pour beaucoup de frites)

- 1 grosse courgette  
- 1 oeuf battu  
- 100 g de chapelure  
- 100 g de parmesan  
- 30 g de farine

Recette :

Préchauffez le four à 200° (th.6-7).

Rincez la courgette, coupez-la en deux puis coupez-la en bâtonnets comme des frites. Trempez les bâtonnets dans la farine, puis ôtez l'excédent de farine. Plongez-les ensuite dans l'oeuf battu puis dans un mélange chapelure-parmesan. Déposez les bâtonnets au fur et à mesure sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Cuisson :

Faites cuire les frites pendant 25 mn à 200° jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Accompagnez les frites de différentes sauces pour un apéritif, par exemple !

J'ai salé les frites juste à leur sortie du four, comme pour des vraies frites.

***http://www.evacuisine.fr/***